

# Informationsbox

## Fußball

Zur Unterstützung von  
Vereinen, Trainer\*innen,  
Übungsleiter\*innen,  
Sportler\*innen & Eltern

Impressum:

Herausgeber:



VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE

**MIT SICHERHEIT  
VERLETZUNGSFREI**

In Kooperation mit dem Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V. wurde diese Informationsbox im Projekt "Vereinssport in der Kommune - Mit Sicherheit verletzungsfrei" erstellt.



Stiftung Sicherheit im Sport

Universitätsstraße 105

44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084

E-Mail: [stiftung@sicherheit.sport](mailto:stiftung@sicherheit.sport)

[www.sicherheit.sport](http://www.sicherheit.sport)

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:

David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Gefördert von:

Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bochum, September 2022

## Einleitung

Verletzungen – genau das was keiner will!

Dabei kann ein Großteil an Unfällen und Verletzungen durch einfache, aber gezielte Maßnahmen verhindert werden. Wir geben Euch dazu wertvolle Tipps und Hilfestellungen von altersspezifischen Aufwärmübungen bis hin zu Checklisten bspw. zur Sportplatzprüfung oder zur Ausrüstung.

Doch wer verletzt sich überhaupt wo? Denn auch da gibt es Unterschiede. Und nur wer das weiß, kann auch zielgerichtet dagegen vorgehen.

Das Verletzungsrisiko im Fußball ist im Alter von 13 – 18 Jahren am höchsten. Mit zunehmendem Alter nimmt das Risiko jedoch ab. Allerdings sind die Verletzungen von Kindern und (jüngeren) Jugendlichen in der Regel weniger abhängig von der betriebenen Sportart und entstehen meistens aus Stürzen oder Zusammenstößen. Daher dominieren Frakturen im Bereich der oberen Extremitäten (Unterarm, Hand oder Handgelenk) sowie im Bereich des Kopfes. Erst im späteren Jugendalter kommt es vermehrt zu den sogenannten fußballspezifischen Verletzungen. Dann nehmen Verletzungen der unteren Extremitäten zu und es kommt häufiger zu Rupturen.

Diese Tipps richten sich sowohl an Sportler\*innen, Trainer\*innen als auch Eltern. Bei der Zusammenstellung wurde mit unserem Expertenteam auf eine zielgruppenorientierte Auswahl der Übungen geachtet.

Schon die Umsetzung einiger Tipps kann Verletzungen verhindern.

Der Wegweiser (s. unten) gibt euch einen Überblick über die verschiedenen Themen und deren Inhalte.

Viel Spaß beim sicheren Sporttreiben!

## Inhaltsverzeichnis // Wegweiser

### Aufwärmen im Fußball

- Allgemeine Informationen & Hinweise zum Aufwärmen
- Fußballspezifisches Aufwärmen

### Schwerpunkt Verletzungen

- Prävention von Knieverletzungen
- Prävention von Sprunggelenksverletzungen
- Prävention von Kopfverletzungen

### Sportstätten & Sportgeräte Fußball

- Fußball spielen in der Halle und in der Schule
- Der Futsal-Ball

### (Schutz-)Ausrüstung

- Schienbeinschoner & Knöchelschutz
- Der richtige (Sport-) Schuh für Kinder und Jugendliche
- Fußballschuhe – Welche Sohle ist die richtige?
- Sporttasche – Die Checkliste für das Training

### Eltern

- Fair-Play – Auch für Eltern!
- Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

## Aufwärmen Fußball

Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Sporttreibens. Dabei ist es wichtig, den Körper auf die sportliche Belastung und die bevorstehenden Trainingsinhalte oder den Wettkampf vorzubereiten. Im Folgenden haben wir allgemeine Informationen zum Aufwärmen wie auch Informationen zum fußballspezifischen Aufwärmen zusammengestellt.

### Allgemeine Informationen & Hinweise zum Aufwärmen

Das Merkblatt „Aufwärmen“ gibt einen guten Überblick zum Nutzen und zur generellen Gestaltung des Aufwärmens. Im Folgenden sind verschiedene Übungen zum fußballspezifischen Aufwärmen zusammengestellt. Diese Übungen können je nach Trainingsschwerpunkt der Trainingseinheit ausgewählt und zusammengestellt werden.

### Aufwärmen im Sport

Jede Sporteinheit beginnt mit dem Aufwärmen, das die Sportler\*innen auf die anstehende Belastung vorbereitet und so zur Verletzungsprävention beitragen. Neben der Aktivierung des Herzkreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Muskulatur und der Erhöhung der Körpertemperatur, dient das Aufwärmen auch zur mentalen, kognitiven und emotionalen Vorbereitung. Es werden alle Voraussetzungen geschaffen, um ein optimales Training oder einen Wettkampf zu absolvieren. Das gemeinsame Aufwärmen fördert außerdem die Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe oder des Teams.

Körperliche Wirkungen	Kognitive und emotionale Wirkungen	Soziale Wirkungen
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anstieg der Muskulatur- und Körperkern-temperatur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abschalten vom Alltag, in der Stunde ankommen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kontaktaufnahme mit dem/der ÜL bzw. Trainer/in</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schaffung von Bewegungsbereitschaft</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Herstellung/Verbesserung der Motivation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kommunikativer Austausch</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Steigerung der Herz- und Atemleistung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Erhöhung der Konzentration</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ermöglichung erster kooperativer Aktionen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abbau von (gegebenenfalls vorhandenen) Ängsten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Steigerung der Muskeldurchblutung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gewöhnung an die Umgebung</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verletzungsprophylaxe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verbesserung des Muskelstoffwechsels</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung</li></ul>		

### Richtig aufwärmen – nur wie?

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen bringt den Körper (besonders die großen Muskelgruppen) auf „Betriebstemperatur“, z.B. durch Einlaufen. Im nächsten Schritt bereitet sich der\*die Sportler\*in disziplinspezifisch vor und erwärmt diejenigen Muskeln, die speziell für die Ausführung seiner Zielbewegungen benötigt werden. Dabei kann auch ein Sportgerät genutzt werden, bspw. ein Ball zum Prellen oder Dribbeln. Die Gestaltung des Aufwärmens sollte immer an die Stundeninhalte und -ziele angepasst werden. Bei der Planung sollten außerdem die Eigenschaften des Sporttreibenden, wie z.B. Alter und Trainingszustand, sowie weitere Faktoren wie Tageszeit und Außentemperatur, berücksichtigt werden.

### Grundsätze für das Aufwärmen

- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Dauer: mindestens 10 Minuten.
  - Training: 15-30 min
  - Wettkampf: 20-40 min – Ende des Aufwärmens 5-10 min vor Wettkampfbeginn
- Intensität langsam steigern.
- Je kürzer und intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein.
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen.
- Mit fortschreitender Tagesdauer ändert sich das Aktivitätslevel des Menschen. Darum sollte die Aufwärmzeit zu Tagesbeginn länger sein und die Intensitätssteigerung langsamer erfolgen.
- Vermeidung von zu intensivem und umfangreichem Aufwärmen, damit keine starke Ermüdung und Leistungsminderung eintritt.
- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens  
→ fließenden Übergang vom Aufwärmen in den Hauptteil/Wettkampf schaffen.

## Fußballspezifisches Aufwärmen

Gerade im Fußball gibt es eine Vielzahl von Programmen und Möglichkeiten das Aufwärmen zu gestalten. Seitens des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) werden vorrangig zwei Programme zum Aufwärmen beworben. Natürlich gibt es eine Vielzahl weiterer Programme und Möglichkeiten das Aufwärmen entsprechend der Trainingsschwerpunkte zu ergänzen.

- FIFA 11+:

Das Programm setzt auf eine Kombination aus fußballspezifischen Laufübungen mit an die Leistungsfähigkeit angepassten Übungen aus den Bereichen Kraft, Plyometrie und Gleichgewicht. Es handelt sich hierbei um ein vollständiges Aufwärmprogramm, das Fußballer\*innen optimal auf die Anforderungen ihres Sports vorbereitet und zudem (bei regelmäßiger Anwendung) vor Verletzungen schützt.

DFB. (o. D.-a). *11+ Ein komplettes Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention*.  
[https://www.dfb.de/fileadmin/\\_dfbdam/16988-Elf-Plus-Manual-Deutsch.pdf](https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/16988-Elf-Plus-Manual-Deutsch.pdf)

DFB. (2014). *FIFA 11+*. DFB - Deutscher Fußball-Bund e.V. <https://www.dfb.de/trainer/b-juniorin/artikel/fifa-11-310/>

- FIFA 11+Kids:

Das Programm ist auf die Bedürfnisse junger Fußballer\*innen abgestimmt und besteht aus sieben Übungen. Die sowohl die Aufmerksamkeit schulen, aber auch die Sprungkraft und das Gleichgewicht sowie die Kraft und Beweglichkeit verbessern sollen. Als Besonderheit beinhaltet es auch Übungen zur Fallschulung, denn Kinder verletzen sich beim Fußball häufig bei Stürzen.

FIFA. (o. D.). *FIFA 11+ KIDS*. <https://footballnsw.com.au/wp-content/uploads/2019/04/FIFA-11-Kids.pdf>



## Schwerpunkt Verletzungen

Da etwa 59,14 Prozent aller Verletzungen im Fußball in NRW die untere Extremität betreffen und hierbei besonders häufig Verletzungen des Knies (27,06%) und Sprunggelenks (18,27%) vorkommen, haben wir uns diese Körperregionen genauer angeschaut und gezielte Präventionsmaßnahmen zusammengestellt.

## Prävention von Knieverletzungen

Knieverletzungen und insbesondere Kreuzbandrupturen kommen im Fußball besonders oft vor. Gezielt entgegenwirken kann Knieverletzungen mit speziellen, präventiven Übungen, die meist ins Aufwärmen integriert werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass diese Übungen etwa jede dritte Knieverletzung und sogar etwa die Hälfte der Verletzungen des vorderen Kreuzbandes (Petersen et al., 2016) vermeiden können. Wichtig ist jedoch, dass sowohl Trainer\*innen als auch Sportler\*innen typische Bewegungsmuster, die zu Knieverletzungen führen könne, kennen und verstehen.

Doch wie kommt es zu Knieverletzungen? Gibt es Anzeichen, die mich ein mögliches Verletzungsrisiko erkennen lassen? Und wie sieht letztlich ein solches Trainingsprogramm aus?

In allen Ballsportarten entstehen Knieverletzungen oftmals dadurch, dass Ober- und Unterschenkel gegeneinander verdreht werden. Dies kommt meist bei unkontrollierten Abstoppbewegungen, Richtungswechseln oder Landungen nach Sprüngen vor.



Die Mehrzahl der Knieverletzungen entstehen ohne das Einwirken eines Gegenspielers. Dabei handelt es sich um sogenannte „Nicht-Kontakt-Situationen“. Dies ist durch zahlreiche Untersuchungen und Videoanalysen nachgewiesen. ([www.stop-x.de](http://www.stop-x.de) ; letzter Zugriff: 15.12.2020)

Konkret konnten die folgenden Bewegungen als Risikosituationen ermittelt werden:

- Landung nach Sprüngen
- Drehbewegungen
- Richtungswechsel ([www.stop-x.de](http://www.stop-x.de); Zugriff 15.12.2020)



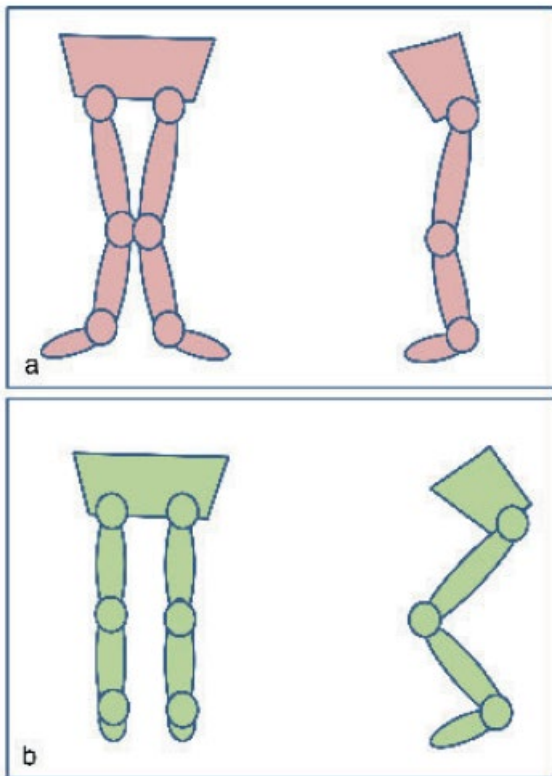


Abb. a) schematische Darstellung des Risikobewegungsmusters: Dynamischer Valgus und aufrechte Haltung bei der Landung;

Abb. b) schematische Darstellung Verringerung des Risikos von Knieverletzungen: gerade Stellung des Kniegelenks und 90°-Beugung bei der Landung

Zusätzlich gibt es weitere Einflussfaktoren, die eine Verletzung des Knies begünstigen können. Dabei gibt es beeinflussbare (trainierbare) und nicht beeinflussbare (nicht trainierbare) Faktoren:

Nicht trainierbare Risikofaktoren	Trainierbare Risikofaktoren
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zunehmendes Alter: ab 20 Jahren steigt das Verletzungsrisiko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fehlstellungen der Knie, insb. X-Bein-Stellung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Weibliches Geschlecht: Frauen sind aufgrund der körperlichen Gegebenheiten anfälliger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geringe Hüft- und Kniebeugung bei Landungen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hormonstatus: Phase vor dem Eisprung bei Frauen, die keine Kontrazeptiva einnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fehlende Hüft- und Rumpfkontrolle</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportarten: Risikoreiche Sportarten erhöhen die Wahrscheinlichkeit. Bsp. Fußball, Handball, Basketball, Ski Alpin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwache Kniebeuger und Hüftabduktoren (im Verhältnis zum Quadrizeps)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geringe Kreuzbandhöhle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verzögerte Rekrutierung der Beuger</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lockere Bänder oder Hypermobilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eigenwahrnehmung des Körpers (Stellung von Kopf/Rumpf/Gliedmaßen)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plattfuß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Muskuläre Ermüdung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kunststoffböden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlechter allgemeiner Trainingszustand</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frühere Verletzungen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Infektionskrankheiten</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlechte Wetterverhältnisse (Outdoor Sport)</li> </ul>	

Trainingsprogramme, die mit der regelmäßigen Anwendung das Risiko für Knieverletzungen reduzieren können:

- Das Programm Stop-X der Deutschen Kniegesellschaft e.V. (DKG) besteht aus verschiedenen Übungen in den Bereichen Balance, Kraft, Lauf & Sprung. Die Übungen und weitere Informationen können unter [www.stop-x.de](http://www.stop-x.de) abgerufen oder als PDF heruntergeladen werden.

Deutsche Kniegesellschaft (DKG). (2020). Stop-X: Prävention von Knieverletzungen. [https://deutsche-kniegesellschaft.de/wp-content/uploads/2020/11/2020\\_StopX-Redesign\\_final.pdf](https://deutsche-kniegesellschaft.de/wp-content/uploads/2020/11/2020_StopX-Redesign_final.pdf)

- Kniekontrolle – Halt' dein Knie gesund! Ist eine App, die als Gemeinschaftsprojekt der Stiftung Sicherheit im Sport und der BARMER entstanden. Die App folgt einem schwedischen Vorbild, bei dem präventive Übungen zur Vorbeugung von Knieverletzungen zusammengestellt wurden. Diese zielen auf Sportler\*innen aus dem Breitensport ab und umfassen sechs Grundübungen mit sechs verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Alle Übungen sind als Video mit einer Bewegungsbeschreibung verfügbar.

BARMER & Stiftung Sicherheit im Sport. (o. D.). Kniekontrolle - einfach und effektiv das Risiko für Knieverletzungen reduzieren! Kniekontrolle. Abgerufen am 1. Februar 2022, von <https://www.kniekontrolle.de/>

- FIFA 11+ ist ein ganzheitliches Aufwärmprogramm, welches auf eine Kombination aus fußballspezifischen Laufübungen mit an die Leistungsfähigkeit angepassten Übungen aus den Bereichen Kraft, Plyometrie und Gleichgewicht setzt. Es handelt sich hierbei um ein vollständiges Aufwärmprogramm, das Fußballer\*innen optimal auf die Anforderungen ihres Sports vorbereitet und zudem (bei regelmäßiger Anwendung) auch vor Verletzungen schützt.

DFB. (o. D.-a). *11+ Ein komplettes Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention*. [https://www.dfb.de/fileadmin/\\_dfbdam/16988-Elf-Plus-Manual-Deutsch.pdf](https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/16988-Elf-Plus-Manual-Deutsch.pdf)

DFB. (2014). *FIFA 11+*. DFB - Deutscher Fußball-Bund e.V. <https://www.dfb.de/trainer/b-juniorin/artikel/fifa-11-310/>

- Auch das in den USA entwickelte und nur in englischer Sprache verfügbare PEP-Programm (Prevent Injury, Enhance Performance) senkt das Risiko von Verletzungen des vorderen Kreuzbandes und ist insbesondere bei Fußballspieler\*innen mit vorherigen Verletzungen wirksam. Das 20-minütige Programm, das anstelle des normalen Aufwärmens durchgeführt wird, beinhaltet sowohl Übungen zur Kräftigung als auch Sprungkraftübungen und sogenannte Agility-Übungen. Außerdem bietet es eine Reihe alternativer Übungen, um das Training interessant und abwechslungsreich zu gestalten.

The Santa Monica Sports Medicine Research Foundation. (o. D.). *The PEP Program: Prevent Injury and Enhance Performance*. [https://physio4all.com.au/pdf\\_docs/Common%20Injuries%20PDFs/Knee%20PDFs/PEP.pdf](https://physio4all.com.au/pdf_docs/Common%20Injuries%20PDFs/Knee%20PDFs/PEP.pdf)

## Prävention von Sprunggelenksverletzungen

Nach Verletzungen des Knies ist das Sprunggelenk das am zweithäufigsten von Verletzungen betroffene Gelenk. Auch hier kann das Verletzungsrisiko durch gezieltes Training reduziert werden. Dabei sind insbesondere Übungen und Trainingsprogramme zu empfehlen, die auf die Verbesserung der Beinachsenstabilität und des Gleichgewichts abzielen. Die meisten Programme zur Prävention von Verletzungen des Kniegelenks haben auch einen positiven Effekt auf Sprunggelenksverletzungen.

Im Folgenden haben wir einige Programme zur Prävention von Sprunggelenksverletzungen zusammengestellt.

- VBG:  
Die Sammlung von Trainingsübungen der VBG sind ganzheitlich zur Prävention von Verletzungen im Fußball zusammengestellt. Mit Blick auf Sprunggelenksverletzungen sind vor allem die Übungen des Kapitels „Sensomotorik/Beinachsenstabilität“ zu berücksichtigen.

VBG. (2014). Trainingsübungen. [https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Branchen/Sport/Trainingsuebungen\\_fuer\\_ein\\_starkes\\_Fu%C3%9Fball-team.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=9](https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Branchen/Sport/Trainingsuebungen_fuer_ein_starkes_Fu%C3%9Fball-team.pdf?__blob=publicationFile&v=9)

- Ein Balancetraining zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten und zur Förderung der Beinachsenstabilität trägt dazu bei Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks zu reduzieren. Der Nutzen des Programms vom McGuine & Keene (2006) ist wissenschaftlich belegt.

(McGuine, T.A. & Keene, J. S. (2006). The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high schools athletes, *The American journal of sports medicine*, 34 (7), 1103-1111).

- Ein standardisiertes neuromuskuläres Warm Up, das vor jeder Trainingseinheit und vor jedem Wettkampf durchgeführt wird hat sowohl auf das Verletzungsgeschehen im Allgemeinen aber insbesondere auch auf das Auftreten von Sprunggelenksverletzungen einen positiven Einfluss. Die Wirksamkeit des neuromuskulären Warm-Ups von LaBella et al. (2011) ist wissenschaftlich belegt.

(LaBella, C. R.; Huxford, M. R., Grissom, J., Kim, K.-Y., Peng, J. & Christoffel, K. K. (2011). Effect of neuromuscular war-up on injuries in female soccer and basketball athletes in urban public high schools: cluster randomized controlled trial. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165 (11), 1033-1040.)

Ergänzend zu den aufgezeigten Programmen sind auch die Übungen aus der App Kniekontrolle zu empfehlen, da diese durch den Fokus auf die Beinachsenstabilität sich ebenfalls positiv auf die Stabilität der Sprunggelenke auswirkt.

## Prävention von Kopfverletzungen

Nach Verletzungen des Kniegelenks und neben den Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks betrifft etwa jede zehnte Verletzung im Fußball den Kopf. Häufig werden diese unterschätzt. Kopfverletzungen wie bspw. leichte Schädel-Hirn-Traumata können schwerwiegende Folgen haben. Daher ist es wichtig, dass Trainer\*innen oder Mannschaftenverantwortliche im Zweifelsfall auf Nummer sicher gehen und die/den Sportler\*in aus dem Spiel nehmen bzw. das Training unterbrechen.

Die Initiative „Schütz Deinen Kopf“ macht auf Gehirnerschütterungen im Sport aufmerksam und liefert weitere Informationen.

Informationen und Materialien für die Sportpraxis finden Sie hier (<https://www.sicherheit.sport/informationen-fuer-die-sportpraxis/sportartenuebergreifende-informationen/gehirnerschuetterungen-im-sport/>).

Darüber hinaus bietet die GET-App (<https://schuetzdeinenkopf.de/service/mediathek/get-app>) Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen, Betreuer\*innen oder Ähnlichem die Möglichkeit auch im Amateursport schnell einschätzen zu können, ob gegebenenfalls eine Gehirnerschütterung vorliegt.

## Kopfballsport im Nachwuchsfußball

Insgesamt sind die Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien zum Kopfballsport insbesondere im Nachwuchsbereich nicht ganz eindeutig. Es ist aber naheliegend, dass das Kopfballsport einen Einfluss auf die Hirnarchitektur und -funktion haben kann. Das Ausmaß der Folgen in Verbindung mit dem Kopfballsport und weiteren Einflussfaktoren sind jedoch nicht hinreichend bekannt.

Klar ist allerdings, dass Maßnahmen zur Vermeidung möglicher Spätfolgen durch das Kopfballsport zu ergreifen sind. Dazu ist es aber auch notwendig Ursache-Wirkung Beziehungen zu kennen und passende Lösungsstrategien zu entwickeln:

- Die Wirkung von vermehrtem Kopfballsporttraining lässt sich qualitativ gleichsetzen mit Indikatoren für eine Gehirnerschütterung. Auch wenn es überwiegend leichte Anzeichen sind.
- Eine mangelhafte Technik ist eine Ursache für ein erhöhtes Verletzungsrisiko in Verbindung mit Kopfballsport-assoziierten Symptomen.
- In den unteren Jahrgängen der Jugendmannschaften werden im Training mehr Kopfbälle gemacht als üblicherweise im Spiel.

Anders als andere Nationen sieht der DFB ein Verbot des Kopfballsports im Kinder- und Jugendfußball als nicht zielführend an und folgt mit seinen Empfehlungen denen der UEFA ([www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/Medical/02/64/21/96/2642196\\_DOWNLOAD.pdf](http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/Medical/02/64/21/96/2642196_DOWNLOAD.pdf)).

- Bälle (Größe und Gewicht) sind für die jeweilige Altersklasse zugelassen
- Bälle mit dem niedrigsten zugelassenen Druck nutzen. Im Training Alternativen wie Lightbälle, Schaumstoffbälle oder Luftballons nutzen.
- Veränderung der Spielfelder und Regeln insbesondere in den unteren Altersklassen zur Verringerung der Anzahl an Kopfbällen:
  - Kleinere Spielfelder
  - Weniger Spieler\*innen pro Team
  - Niedrigere Tore

- Stärkung der Nackenmuskulatur
- Sensibilisierung der Trainer\*innen für Symptome einer Gehirnerschütterung (s. Prävention von Kopfverletzungen).

## Allgemeine Prinzipien

Maßnahmen zum Schutz des Gehirns und zur Vorbeugung krankhafter Hirnveränderungen:

- Entwicklung der Kopfballtechnik alters- und entwicklungsgerecht – regelmäßiges Training zum Erlernen der Technik notwendig!
- Vermittlung der richtigen Kopfballtechnik (Trefferfläche Stirn / Anspannung Hals-, Nackenmuskulatur, Ganzkörperspannung)
- Kopfballtraining durch regelmäßiges Athletiktraining zur Stärkung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur vorbereiten und damit auch begleiten
- Regenerationsmaßnahmen insbesondere nach Kopfballtraining fördern (z.B. Schlaf, ausreichende Dauer bis zum nächsten Kopfballtraining)

Nach dem Kopfballtraining Rückmeldungen der Spieler/innen einholen, wie sie es empfunden haben und ob Symptome wie Kopfschmerzen o.ä. aufgetreten sind. Zu selbständigen Rückmeldungen anleiten und grundsätzlich auf ausreichende Erholungszeit zwischen Kopfballtrainings achten und hierfür sensibilisieren.

Eine weitere Maßnahme zur Reduzierung der Anzahl durchgeführter Kopfbälle im Nachwuchsfußball ist durch eine Anpassung der Spielfeldgröße, insbesondere in den unteren Jahrgangsklassen. Durch die deutlich verringerte Spielfeldgröße und den Einsatz von Minatoren sollen vor allem individuelle technische Fähigkeiten und Spielfreude gefördert werden.

In der folgenden Tabelle sind die altersspezifischen Hinweise und Empfehlungen zum Kopfballsport im Kinder- und Jugendfußball zusammenfassend dargestellt:

	Altersstufe			
	G/F/E-Jugend	E/D-Jugend	C-Jugend	B/A-Jugend & höher
<b>Wettbewerbe</b>	Kinderfußball, kleine Felder, Mini- oder Kleinfeldtore, Kopfbälle sehr selten	Kleinfeldfußball, technische Fertigkeiten, Spielaufbau, Zusammenspiel, Dribbling, 1vs1 im Fokus der Entwicklung →Kopfbälle eher selten	11vs11 normale Wettbewerbsform; Ausbildungsschwerpunkt auf Spielentwicklung und technisch-taktische Verhaltensweisen, dadurch weniger hohe, lange Bälle im Spielaufbau, weniger Zweikampfsituationen beim Kopfball	Normaler Wettbewerb mit allen Formen des Kopfballsports inklusive Zweikampf
<b>Training</b>	Spielerischer Einstieg mit Softbällen/Luftballons u. ä. Ziel: Bewegungslernen, Angstabbau	Kopfballtechnik mit leichten Bällen und wenigen Wiederholungen pro Woche, aber regelmäßig. Nur zugeworfenen Bälle aus kurzer Distanz und ohne Gegnerkontakt ab D-Jugend vorbereitende Trainingsformen: Kräftigung der Hals-, Nacken- & Schultermuskulatur	Kopfballtechnik im Fokus; Kopfballsituationen im kontrollierten Rahmen Intensivierung der Kräftigung der Hals-, Nacken-, Schulter- & Rumpfmuskulatur	Isoliertes Kopfballtraining im kontrollierten Rahmen weiterführen; Kopfballsport im Rahmen von technisch-taktischen Trainingsformen; Kräftigung wie zuvor
<b>Bälle</b>	Ultralight (Gr. 3, 290g) für den Wettbewerb	Grundsätzlich Light-Bälle (Gr. 4, 350g) für Kopfballtechnik im Training Ultralight (290g)	Normale Bälle (Gr. 5, 450g) Zum gezielten Kopfballtraining Lightbälle (350g) (entwicklungsdifferenziert)	Normale Bälle (Gr. 5, 450g) Zum gezielten Kopfballtraining auf den richtigen Balldruck achten
<b>Dauer/Wiederholungen</b>	/	Technik: regelmäßig 1x wöchentlich, 9-12 Aktionen Kräftigung regelmäßig wöchentlich	Kopfballtraining regelmäßig aber mit geringen Wiederholungszahlen Kräftigungsübungen als Teil des allgemeinen Aufwärmprogramms	Kopfballtraining regelmäßig, aber mit geringen Wiederholungszahlen Kräftigungsübungen als Teil des allgemeinen Aufwärmprogramms
<b>Allg. Tipps</b>	/	Vorerfahrung bei der Zusammenstellung der Trainingsgruppe beachten	Ballgewicht und Luftdruck sowie die Wiederholungszahlen beachten	Ballgewicht und Luftdruck sowie Wiederholungszahlen beachten

<b>Tra- nings- formen</b>	/	Torabschlussübungen mit zugeworfenen Bällen ohne Zweikampf	Handball-Kopfballspiel, Fußballtennis, Torabschlussübungen mit zugeworfenen Bällen ohne Zweikampf	Kopfballspielformen, Flankentraining, technisch-taktische Trainingsformen
-----------------------------------	---	--	---	---

Quelle:

DFB (2022) Seminar Fußballentwicklung: Empfehlungen Kopfballspiel im Nachwuchs.

Links zu weiterführenden Informationen und Hinweise :

<https://www.dfb.de/news/detail/kopfballspiel-im-kindes-und-jugendalter-dfb-empfiehl-massnahmen-223916/>

[https://www.dfb.de/trainer/artikel/studien-zum-kopfballspiel-empfehlungen-der-dfb-kommission-3306/?no\\_cache=1&cHash=51dc5cd3d6252aa20e74de6ac91e54dc](https://www.dfb.de/trainer/artikel/studien-zum-kopfballspiel-empfehlungen-der-dfb-kommission-3306/?no_cache=1&cHash=51dc5cd3d6252aa20e74de6ac91e54dc)

<https://www.dfb-akademie.de/news/kopfverletzungen-dfb-unterstuetzt-sensibilisierungskampagne-der-uefa/-/id-12208750>

[https://www.dfb.de/trainer/artikel/das-kopfballspiel-spielend-leicht-verbessern-3309/?no\\_cache=1&cHash=7e042aa2447546c7456fe9a370daaa84](https://www.dfb.de/trainer/artikel/das-kopfballspiel-spielend-leicht-verbessern-3309/?no_cache=1&cHash=7e042aa2447546c7456fe9a370daaa84)

Anreize für ein geeignetes Training zur Stärkung der Hals-, Nacken- und Rückenmuskulatur finden Sie hier:

<https://www.dfb-akademie.de/studie/spezifisches-krafttraining-der-nackemuskulatur/-/id-15000067>

<https://www.youtube.com/watch?v=9dXCQvRQ6AQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=yhNnnFD-i40>

<https://www.youtube.com/watch?v=yhNnnFD-i40>

<https://www.youtube.com/watch?v=558-tB7W438>

<https://www.youtube.com/watch?v=0gvnqXsVDK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=f1L4R3OB05M>



## Sportstätten und Sportgeräte

### Fußball spielen in der Halle und in der Schule

Zur Vermeidung von Verletzungen, vor allem in der Halle und im Schulsport, ist die Nutzung von Futsal-Bällen anstelle von Fußbällen zu empfehlen.

Im Hallenfußball haben auch in Deutschland inzwischen viele Verbände teilweise das Regelwerk des Futsal-Spiels eingeführt. Daher sind bei spezifischen Regelanforderungen die Vorgaben des jeweiligen Verbandes zu verfolgen.

Hier sind generelle Empfehlungen zusammenfassend dargestellt:

- Das Spielfeld muss frei von Hindernissen sein.
- Die Tore müssen gegen Umkippen gesichert sein.
- Wegen der Rutschgefahr sollte sowohl der Halle als auch auf dem Rasen immer mit Sportschuhen gespielt werden.
- Zur richtigen Ausrüstung zählt auch der passende Ball. Er sollte der Körpergröße der Kinder angepasst sein und nicht zu hart aufgepumpt sein: Ballgröße 5 eignet sich ab etwa 13 Jahren. Darunter ist ein Ball der Größe 4 oder sogar 3 zu empfehlen.
- Futsal schafft ideale Voraussetzungen für eine faire Spielweise.
- Die Spielregeln sind Voraussetzung für ein geordnetes Training/einen geordneten Unterricht.
- Durch das Verbot von Körperkontakt sind die Futsal-Regeln besonders auf Fairness ausgerichtet.
- Es werden die sportlichen Fertigkeiten der Sportler\*innen gefördert.

### Der Futsal-Ball

#### Was ist Futsal?

Futsal stammt aus Südamerika („Fútbol Sala“ heißt Hallenfußball) und wird weltweit gespielt. Futsal zeichnet sich vor allem durch ein spezielles Regelwerk zum Schutz der Akteure aus: Praktisch jeder Körperkontakt ist untersagt. Speziell ist auch der „springfaule“ Futsal-Ball.

Die Ballannahme und -kontrolle gelingt mit dem Futsal-Ball viel besser als mit dem traditionellen Fußball. Das erhöht die Anzahl an Ballkontakten, steigert die Spielintensität und erhöht den Lernerfolg. Davon profitieren alle.

#### Die Futsal-Regeln im Überblick

1. Spielerzahl  
Wenn möglich sollte in kleinen Gruppen 3 gegen 3 bis 5 gegen 5 (Originalgröße inkl. Torhüter\*innen 5:5) gespielt werden.
2. Ball  
Gespielt wird mit einem speziellen Futsal-Ball, dessen Sprungeigenschaften vermindert sind. Alternativ eignen sich herkömmliche Lederfußbälle mit reduziertem Luftdruck.
3. Feld  
Futsal wird in der Halle ohne Banden, jedoch mit Seitenauslinien gespielt. Als Begrenzung

kann das Handball-, Basketball- oder sogar das halbe Basketballfeld dienen. Sind solche Bodenbezeichnungen nicht vorhanden können die Hallenwände als Begrenzung benutzt werden. Gehen Bälle ins Aus, werden sie mit einem „Einkick“ wieder ins Spiel gebracht.

4. Einkick, Anspiel und Abstand

Bei jedem Anspiel (nach Foul, Einkick) muss der Ball ach dem Setzen innerhalb von 4 Sekunden gespielt werden. Ansonsten geht er zum Gegner über. Wichtig: Der Gegner muss bei jedem Anspiel mindestens 5 m Abstand halten.

5. Fouls

Jeglicher Körperkontakt gilt als Foul und wird gepfiffen. Ein\*e Spieler\*in verursacht einen Freistoß, wenn er/sie durch Hineingrätschen (von jeder Seite) den Ball gewinnen will, während der Gegner den Ball spielt oder zu spielen versucht. Auch andere Körperkontakte (mit den Händen drücken usw.) werden als Foul geahndet.

6. Teamfouls

Nach einer vorgegeben, der Spiellänge angepassten Anzahl an Fouls für Unsportlichkeit erhält der Gegner für jedes weitere Foul ein Strafstoß zugesprochen.

Beispiel: Bei einer Spielzeit von 6-8 Minuten pro Spiel sollte die Anzahl an Teamfouls, bis es zu einem Strafstoß kommt, auf 2 reduziert werden.

Quelle:

bfu. (o. D.). Fussball - Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung. [https://www.bfu.ch/api/publications/bfu\\_4.042.01\\_unterrichtsbl%C3%A4tter%20zur%20sicherheitsf%C3%B6rderung%20%E2%80%93%20fussball.pdf](https://www.bfu.ch/api/publications/bfu_4.042.01_unterrichtsbl%C3%A4tter%20zur%20sicherheitsf%C3%B6rderung%20%E2%80%93%20fussball.pdf)

## **(Schutz-) Ausrüstung**

### **Schienbeinschoner & Knöchelschutz**

Was im Spielbetrieb obligatorisch ist, empfehlen wir ausdrücklich auch für den Trainingsbetrieb. So sollten Schienbeinschoner unabhängig von Altersklasse und Leistungsniveau immer getragen werden. Wichtig ist es, Schienbeinschoner in der richtigen Größe zu tragen. Dazu gibt es auf der Verpackung Hinweise, welche Größe für eine bestimmte Körpergrößen passend ist.

- ☐ Schienbeinschoner sind bei jedem Training und Wettkampf obligatorisch
- ☐ Kaufe einen passenden Schienbeinschoner (Beachte dazu die Empfehlungen der Hersteller)
- ☐ Der Schienbeinschoner muss flach am Schienbein anliegen, sonst kann ein Aufprall nicht flächenmäßig verteilt werden.
- ☐ Achte auf eine harte Außenschale. Meist aus Hartplastik, bei teureren Modellen auch aus Carbon.
- ☐ Das Innenmaterial sollte schlagdämpfend sein und dennoch angenehm auf der Haut liegen (dermatologisch getestet), um Entzündungen, Hautrötungen oder Abschürfungen zu verhindern.
- ☐ Nach der Benutzung sind Schienbeinschoner an der Luft zu trocknen. Heizungsluft und direkte Sonneneinstrahlung sind dabei zu vermeiden. Beides greift das Material an.

Zudem ist das Tragen eines Knöchelschutzes zu empfehlen. Dieser kann vor allem vor Verletzungen wie Prellungen in diesem Bereich, die bspw. durch den Kontakt mit einem anderen Fuß in Zweikämpfen oder Ähnlichem auftreten können, vorbeugen oder die Verletzungsschwere reduzieren.

### **Der richtige (Sport-)Schuh für Kinder und Jugendliche**

Ein Problem, das viele Eltern kennen, ist der Schuhkauf mit ihren Kindern. Je jünger die Kinder, desto weniger gut können sie ausdrücken, ob ein Schuh passt oder nicht. Dabei sind gerade für Kinderfüße passende, gut sitzende Schuhe wichtig. Aufgrund der weichen Knochen und des raschen Wachstums können zu kleine, nicht passende, drückende Schuhe zu Verformungen und damit zu langfristigen Problemen mit den Füßen führen.

Daher haben wir hier ein paar Informationen zum Thema Sportschuhe sowie Hinweise und Tipps zum (Sport-)Schuhkauf mit Kindern zusammengestellt.

#### **Die Passform**

- Die optimale Passform eines Schuhs wird durch die Länge und Breite des Fußes beeinflusst.
- Im Optimalfall sollten Schuhe nach dem WMS-System gekauft werden. Die Fußlänge und -breite werden damit in die Maße einbezogen. Fußform und -breite werden optimal beachtet. (Weitere Infos unter: <https://www.wms-schuh.de/Home>)
- Sportschuhe für Kinder werden jedoch nur selten im WMS-System angeboten

## Der Verschluss



- Sollte leicht zu bedienen und gleichmäßig zu schließen sein
- Oberste Öse sollte in einem Winkel von 35-45° zum Boden sein

(Quelle: Graphik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

## Das Material

- Das Obermaterial sollte in der Lage sein, Flüssigkeit aufzunehmen und nach außen zu leiten.

## Das Gewicht

- Bei Kinderschuhen ist ein niedriges Gewicht erwünscht, um vorteilhafte energetische Voraussetzungen zu schaffen.

## Altersspezifische Anforderungen

### 2-4 Jahre

Kinder dieses Alters besuchen teilweise Kindergärten und erleben erste Sportveranstaltungen bspw. Kinderturnen

- Sportschuhe für Aktivitäten im Kindergarten oder Kinderturnen sollten eine flache und weiche Sohle haben.
  - ➔ Turnschlappchen
- Bei Schuhen: Eine Stabilisierung des Rückfußes (Ferse) durch hochgezogene Lasche an der Achillessehne; stabile, aber an den Rändern nicht unflexible Fersenkappe

### 4-6 Jahre

Fast alle Kinder sind im Kindergarten und haben zunehmend verschiedene sportliche Aktivitäten. Verbesserte Koordination macht Laufen und Rennen möglich.

- Die Schuhsohle sollte aus einem Gummigemisch bestehen (ähnlich den Schuhsohlen aus Gummigemischen bei Erwachsenensportschuhen)



(Quelle: Graphik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

- Ledersohlen sind auf Hallenböden zu rutschig; reine Gummisohlen haben zu großen Reibungswiderstand und fördern das Risiko von Verletzungen
- Spezielle Dämpfungselemente oder Abstützungen des Fußgewölbes sind nicht notwendig
- Flache Schuhe, hohe Vorfußflexibilität
- Die Biegung des Schuhs sollte in Höhe der Zehengrundgelenke stattfinden

## 6-10 Jahre

Aufgrund zunehmender Intensität der sportlichen Belastung und der Tatsache, dass Hallenböden für das Gewicht und die Biomechanik von Erwachsenen ausgelegt sind, bekommt die Dämpfung der Schuhe erstmalig Bedeutung. Kinder weisen im Vergleich zum Erwachsenen eine relativ hohe Belastung der Ferse auf.

- Erwachsenensportschuhe weisen in der Regel eine Sprengung (Differenz der Sohlendicke zwischen Rück- und Vorfuß) von 12 mm auf
- Kindersportschuhe ab dem Schulalter mit leichter Sprengung und Steigerung dieser bis 12 mm im Erwachsenenalter



(Quelle: Graphik in Anlehnung an Walther et al., 2005)

### 12-15 Jahre

- Die Dämpfung ist abhängig von der sportartspezifischen Belastung:  
Streetball: benötigt verhältnismäßig viel Dämpfung (meist auf Teer oder Beton gespielt)  
Leichtathletik: benötigt nahezu keine Dämpfung (wenn auf Rasen oder Bahn ausgeübt)
- Bei Kauf von Sportschuhen muss der Einsatzbereich klar sein

### 10. Tipps für den Sportschuhkauf bei Kindern

1. Überprüfen Sie einmal im Monat die ausreichende Größe der Schuhe. Ihr Kind kann wachstumsbedingt bis zu drei unterschiedliche Größen pro Jahr benötigen. Zieht man den Schuh nach dem Sport aus, so deuten rote Stellen an den Zehenballen darauf hin, dass der Schuh zu kurz ist und Rötungen an den Zehenmittelgelenken, dass er zu niedrig ist. Ist der Fuß an den Innen- oder Außenrändern gerötet, so ist der Schuh zu schmal. Warnzeichen für zu kurze Schuhe sind auch hochgebogene oder geschliffene Zehennägel, bzw. Blutergüsse unter den Zehennägeln.



Fuß von unten



Fuß von oben

(Quelle: Graphik in Anlehnung an: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG 2020)

2. Die Schuhlänge sollte ca. 15 mm größer als die Fußlänge sein. Diese Zugabe bietet den Zehen ausreichend Raum und verhindert Zehenfehlstellungen. Hilfreich dabei ist das Abtasten der Füße:

- Weitenprüfung: die Passform des Fußes im Schuh kann durch Abtasten mit beiden Händen von hinten nach vorne geprüft werden. (Das Kind steht dabei auf beiden Füßen).
- Längenprüfung: Eine Hand liegt auf dem Vorfuß (damit das Kind die Zehen nicht einzieht) während die andere Hand die Lage der Zehen fühlt. Am besten kann dies getestet werden, wenn die Vorderkappe des Schuhs aus weichem Material besteht.



(Quelle: Deutsches Schuhinstitut GmbH 2019).

- Bei einer harten Vorderkappe: Fuß auf die Innensohle (Decksohle/Herausnehmbare Sohle) stellen. Der Fuß muss dabei so platziert werden, dass die Ferse mit dem Ende der Sohle abschließt
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Zehen nicht einrollt!
- größenabhängig sollten 9–15 mm Platz vor den Zehen sein.

**Tipp:** Basteln Sie sich eine Schablone vom Fuß ihres Kindes. Stellen Sie ihr Kind dazu am besten Nachmittags auf einen Karton und malen einmal um den Fuß. Anschließend Verlängern Sie das Muster in der Länge um 15mm an der Zehenseite. Diese Schablone schneiden Sie dann aus und nehmen Sie mit zum Schuhkauf. Durch Einlegen der Sohle in den potenziellen neuen Schuh können Sie so die Passform besser einschätzen.



3. Sollte kein Schuh optimal passen wird empfohlen, den Schuh im Zweifelsfall länger und weniger weit gekauft werden als zu kurz.
4. Achten Sie auf eine ausreichende Flexibilität der Sohle. Wird der Schuh schräg gegen den Boden gepresst, so sollte die Sohle im Bereich der Zehengrundgelenke abknicken und keinesfalls im Bereich des Mittelfußes.
5. Kindersportschuhe brauchen keine Absätze. Je weniger desto besser.
6. Eine diskrete Dämpfung der Sohle ist frühstens im Schulalter sinnvoll. Im Kindergartenalter sind Dämpfungssysteme aufgrund der niedrigen am Fuß angreifenden Kräfte absolut überflüssig.
7. Die Abflachung des Längsgewölbes stellt eine normale Entwicklungsphase des Fußes dar. Der normale Kinderfuß braucht weder Längs- noch Quergewölbestütze noch besteht einen Anhaltspunkt für Sporteinlagen.
8. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsdurchlässigkeit der Obermaterialien. Kinderfüße schwitzen mehr als erwachsene Füße. Neue Textilien bieten dort inzwischen gute Möglichkeiten. Welches Material konkret am besten geeignet ist, hängt von der jeweiligen Nutzung ab, daher gibt es keine universell geltende Empfehlung.
9. Das Kind solle die Sportschuhe am besten am späten Nachmittag anprobieren, wenn die Füße durch das Laufen und Stehen etwas angeschwollen sind. Das verringert die Gefahr, dass die Schuhe zu klein gekauft werden.
10. Die Schuhkante (oberen Bereich der Verse, an dem der Schuh endet) sollte weich abgepolstert sein und weder an Knöchel noch an der Achillessehne einschneiden.

#### Quellen:

Deutsches Schuhinstitut GmbH (2019). Onlinequelle. Kinderfüße messen. In Internet unter: <https://www.wms-schuh.de/kinderfuesse-messen>. Abruf am: 17.12.2019.

Walther, M., Herold, D., Sinderhauf, A., Körger, H., Kleindienst, F. & Krabbe, B. (2005). Anforderungen an den Kindersportschuh vor dem Hintergrund der Entwicklung des Kinderfußes. Fuß & Sprunggelenk, 3 (1), 23-33.

Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG (2020). Diabetischer Fuß. Das diabetische Fuß-Syndrom ist eine häufige Folgeerkrankung bei Diabetes. Mehr zu Ursachen, Symptomen, Vor-sorge und Therapie. Im Internet unter: <https://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetisches-Fuss-syndrom>. Abruf am: 16.12.2020.

## Fußballschuhe – Welche Sohle ist die richtige für mich?

Beim Kauf eines Fußballschuhs fällt einem sofort auf, dass es viele verschiedene Schuhsohlen gibt, die zudem mit den verschiedensten Kürzeln (AG, FG, HG, IC, IN, IT, MG, SG, TF) versehen sind. Doch was bedeuten diese Kürzel? Die folgenden Erklärungen bringen Licht in den Kürzel-Dschungel.

### AG – Artificial Ground – Künstlicher Untergrund

Diese Sohle ist vor allem für die Kunstrasenplätze der neueren Generationen konzipiert. Man kann damit sowohl auf feuchten als auch auf trockenen Untergründen spielen. Oftmals werden viele kurze Nockenelemente genutzt, welche auch auf härteren Untergründen für eine optimale Druckverteilung sorgen und damit für besseren Halt. Die Außensohle ist im Bereich der Ferse und der Zehen hochgezogen, um den Verschleiß des Außenmaterials zu verringern.



### FG – Firm Ground – Fester Untergrund



Die FG-Sohle ist ein „normaler“ Nockenschuh, der vor allem für trockene, feste Naturrasenplätze empfohlen ist. Auch bei leicht nassem Rasen bietet diese Sohle noch ausreichend Halt. Dazu sind die Stollen unterschiedlich lang. Im Vorfußbereich sind sie mit etwa 10 mm etwas kürzer als im Fersenbereich mit ca. 13 mm.

### HG – Hard Ground – Harter Untergrund

Die HG-Sohle ist vor allem harte Untergründe wie Asche- oder Tennensplätze konzipiert. Durch die recht breiten und langen Gumminocken „gräbt“ sich der Schuh in die weichen Stellen des Platzes und gleichzeitig bietet die große und niedrige Auflagefläche auch auf härteren Stellen guten Halt.



### MG – Mixed Ground – Verschiedene Untergründe

Die Mixed Ground-Sohle vereint die Eigenschaft des Kunstrasen- und des Rasenschuhs und ist damit besonders für Spieler\*innen geeignet, die häufig auf den verschiedenen Untergründen aktiv sind. So braucht man nicht für jeden Platz einen eigenen Schuh.

### SG – Soft Ground – Weicher Untergrund

Die Soft Ground Sohle ist besonders durch ihre weit auseinander liegenden Alu-/Metallstollen gekennzeichnet. Diese bieten in tiefen und weichen Rasenplätzen besonderen Halt. Die Anordnung der Stollen sorgt zudem, dass weniger Rasen in den Zwischenräumen hängen bleibt und damit jeder Zeit ausreichend Halt gegeben ist. Mit etwa 13 mm Stollenlänge im Vorfußbereich und etwa 16 mm im Fersenbereich sind die Stollen etwas länger als die der FG-Sohlen.



SG-Sohlen sind in der Regel auf allen Kunstrasenflächen verboten.

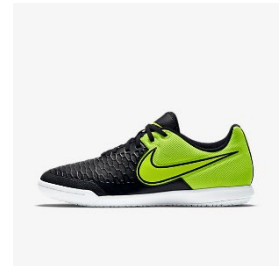
## TF – Turf – Teppichrasen



Bei der Turf-Sohle handelt es sich um den sogenannten Tausendfüßler. Dieser ist mit seinen vielen kleinen Gumminocken perfekt für kurze Kunstrasen- (ältere Generationen), Hartplätze oder gefrorene Oberflächen.

## IC, IT,IN – Indoor – Hallensohle

Hinter den verschiedenen Abkürzungen versteckt sich der klassische Hallenschuh. Anders als bei den anderen Abkürzungen variieren hier die Bezeichnungen von Hersteller zu Hersteller. Die Indoor-Sohle bietet Halt auf Hallenböden, Asphalt oder Holzböden. Inzwischen gibt es viele Indoor-Sohlen auch in bunten Farben. Oftmals handelt es sich dabei um „Non-Marking“-Sohlen, die auf Hallenböden nicht abfärben. Hier ist besonders auf einen entsprechenden Hinweis zu achten.



### Quellen:

- fussballschuhe-test.de. (2020, 3. Februar). *Was AG, FG, TF, HG und SG bei Fußballschuhen bedeutet*. <https://fussballschuhe-test.de/bezeichnungen/>
- Sportbedarf.de. (o. D.). *Fußballschuhe: Welche Sohle für welchen Platz? | Sportbedarf Blog*. <https://www.sportbedarf.de/>. <https://www.sportbedarf.de/blog/Fussballschuhe-Welche-Sohle-fuer-welchen-Platz/>
- Sport-Greifenberg. (2020, 5. Februar). *Rasen, Kunstrasen und Co. welche Fußballschuhe sind die Richtigen*. Sportartikel und Fußballschuhe News. <https://www.sport-greifenberg.de/blog/rasen-kunstrasen-und-co-welche-fussballschuhe-sind-die-richtigen/>
- Unterschiedliche Sohlen bei Fußballschuhen - Welche Sohlenart für welchen Untergrund nutzen? (o. D.). Sportscheck. <https://www.sportscheck.com/fussball/sohlenarten-bei-fussballschuhen/>

### **Sporttaschen-Check – Die Checkliste für Training und Spiel**

- ☐ Trainingsshirt
- ☐ Trainingshose
- ☐ Stutzen
- ☐ Fußballschuhe
- ☐ Schienbeinschoner
- ☐ Knöchelschutz
- ☐ Mundschutz?
- ☐ ggf. Torwarthandschuhe sowie Knie- und Ellenbogenschoner
- ☐ ggf. Haargummi oder Haarband
- ☐ Ausreichend zu Trinken
- ☐ Duschutensilien (Handtuch, Duschgel, Shampoo)
- ☐ Badeschlappen
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Eltern

Eltern haben Einfluss auf das Handeln ihrer Kinder und so nehmen sie oftmals auch Einfluss auf das Geschehen in Sporthallen und auf Sportplätzen. Dies hat nicht selten auch negative Auswirkungen. Gemeinsam mit unsren Experten wurden daher Fair-Play-Richtlinien und ein Musterbrief für einen Verhaltenskodex für Eltern erarbeitet.

### Fair-Play – Auch für Eltern!

Selbstverständlich wollen Eltern auch am sportlichen Erleben ihres Kindes teilhaben und begleiten es daher oftmals auch in der Rolle als Zuschauer. Gleiches gilt natürlich auch für Großeltern. Nicht selten kommt es dabei aber leider auch dazu, dass die Rolle des Zuschauers mit der des Trainers oder des Schiedsrichters verwechselt werden.

Daher ist zu empfehlen, dass der Zuschauerbereich weit genug vom Spielfeldrand entfernt ist (angepasst an die räumlichen Gegebenheiten), damit ein direktes Eingreifen in den Spiel- und Trainingsbetrieb durch die Eltern nicht möglich ist.

Die Mannschaft wird durch eine\*n Trainer\*in betreut, daher benötigt kein Kind persönliches Coaching durch die eigenen Eltern.

Anfeuern ist ausdrücklich erlaubt! Dabei stets positiv bleiben und weder Mitspieler\*innen oder Gegenspieler\*innen beleidigen, beschimpfen oder niedermachen.

Alle Kinder geben immer ihr bestes, niemand macht absichtlich Fehler!

Zum Lernen gehört es auch, eigene Entscheidungen zu treffen. Auch dabei können Fehler gemacht werden, die gehören dazu. Bestärken Sie Ihr Kind weiterzumachen, auch wenn mal etwas schiefgeht. Dies gilt nicht nur für das eigene Kind, sondern auch für alle anderen Beteiligten.

Respektvoller Umgang mit allen Beteiligten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind!

- Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Handeln!
- Akzeptieren Sie die Leistung Ihres Kindes!
- Auch wenn Ihr Kind mal auf der Bank sitzen sollte, bleiben Sie positiv! Alle Kinder wollen spielen, aber oftmals können nicht alle gleichzeitig auf den Platz.
- Nicht nur das eigene Kind, sondern auch alle anderen Beteiligten (Mitspieler\*innen, Gegenspieler\*innen, Trainer\*innen und Schiedsrichter\*in) sind da, um Spaß zu haben und einem Hobby nachzugehen. Niemand möchte niedergemacht werden.
- Absichtliche Fouls oder Verletzungen von Gegenspieler\*innen sind nicht zu bekräftigen! Niemand muss verletzt werden.
- Auch der\*die Trainer\*in kann mal Fehler machen. Das gehört dazu und erfordert/braucht keine negativen Kommentare.

## Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Liebe Eltern,

Ihr Kind spielt in einer der Juniorenmannschaften (des Vereins). Wir als Verein freuen uns darüber, dass Sie uns das Vertrauen schenken, Teil der sportlichen und sozialen Ausbildung ihres Kindes zu sein. Die Ausbildung aller angemeldeten Kinder und deren Freude am Sport sind ein gemeinsames Ziel. Aus diesem Grund sollten sich Eltern und Verein als Partner sehen und sich gegenseitig unterstützen. Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion für Ihr Kind. Gleichzeitig präsentieren Sie auch am Spielfeldrand unseren Verein. Aus diesen Gründen bitten wir Sie um einen respektvollen Umgang untereinander sowie gegenüber allen Spieler\*innen, Trainer\*innen, Offiziellen und Schiedsrichter\*innen. Wir haben Verständnis dafür, dass Sie nicht zuletzt auch aufgrund der Beteiligung Ihres Kindes stark emotional am Spielgeschehen teilnehmen. Dennoch bitten wir Sie die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Unsachliche und negative Zurufe, lösen bei jungen Spieler\*innen Unsicherheit und Aggressionen aus.
- Lieber positiv bestärken!
- Allgemeines Anbrüllen bzw. Anschreien dämpft oftmals Spaß und Freude am Spiel.
- Anfeuern ohne heruntermachen des Gegners ausdrücklich erwünscht!
- Keine vorschreibenden Kommentare und Anweisungen an die Kinder. Die Mannschaft hat eine\*n Trainer\*in, der/die sich um das Coaching kümmert. Außerdem gehört es zum Entwicklungsprozess Ihres Kindes dazu, eigene Entscheidungen zu treffen.
- Respekt ist das höchste Gebot! Daher sind Bemerkungen/Beleidigungen oder abfällige Gesten gegenüber Trainer\*innen (sowohl der eigenen als auch der gegnerischen Mannschaft) sowie Schiedsrichter\*innen zu unterlassen.

Eltern und Angehörige der Spieler\*innen haben in der Regel nichts auf dem Spielfeld oder in der Kabine zu suchen! Eltern befinden sich nach Möglichkeit immer (gegenüber der Ersatzbank/in dem für Zuschauer vorgesehenen Bereich). Wir freuen uns, wenn sie auch weiterhin zahlreich und tatkräftig am Spielgeschehen teilnehmen. Wir wären jedoch dankbar, wenn Sie sich dabei in erster Linie auf Anfeuern, unterstützende Maßnahmen und Lob konzentrieren. Die Trainer\*innen der Mannschaften stehen Ihnen gerne und jederzeit als Ansprechpartner\*in in allen Angelegenheiten zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß und Erfolg!!!

Mit freundlichen Grüßen

(Vorsitzender/Jugendwart o.ä. des Vereins)

Quelle:

Förderverein Basketball Krefeld. (2020). *Fairplay*. file:///C:/Users/ssis/Downloads/Fairplay\_Verhaltenskodex\_BiK.pdf.

Weiterführende Links zu Fachverbänden:

Fairplay im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW):

<https://flvw.de/de/fairplay.htm>

Fairplay im FLVW-Kinderfußball:

<https://flvw.de/de/fairplay.htm#FairLiga>

FLVW mit Appell für mehr Fairplay am Spielfeldrand:

<https://flvw.de/de/weltkindertag-flvw-mit-appell-fuer-mehr-fair-play-am-spielfeldra.htm>

DFB: Fair Play

<https://www.dfb.de/fair-playgewaltpraevention/fair-play/>

Deutsche Fußball-Bund (DFB)

[https://www.dfb.de/fileadmin/\\_dfbdam/180204-fair\\_play\\_karte\\_deutsch.pdf](https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/180204-fair_play_karte_deutsch.pdf)

Handball TG Höchberg

<https://www.handballtghoechberg.de/219-neuigkeiten/besonderes/1854-bhv-initiative-fair-play-am-spielfeldrand>